

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Biały chleb lub bułki

Składniki:

750 g mąki

25 g drożdży

40 ml oleju słonecznikowego

ok. 500 ml ciepłej wody

2 łyżeczki soli warzonej (lub innej drobnokrystalicznej)

25 g cukru

Do szklanki ciepłej wody dodać cukier i pokruszone drożdże, wymieszać, następnie dodać 4 łyżki mąki i odstawić na kilka minut pod przykryciem w ciepłe miejsce. Rozczyn jest gotowy, gdy na jego powierzchni zaczną pojawiać się pęcherzyki. Pozostałą mąkę przesiać z solą, przełożyć do miski lub na stolnicę, zrobić wgłębienie, do którego wlać rozczyn. Ciasto energicznie wyrabiać, dolewając powoli ciepłą wodę. Ciasto wyrabiać, aż stanie się gładkie i elastyczne. Wyrobione ciasto posypać mąką i odłożyć pod przykryciem w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość. Z wyrośniętego ciasta można lepić bułeczki lub przełożyć je do form i upiec 2 bochenki chleba. Uformowane ciasto ponownie odłożyć do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Przed włożeniem do piekarnika posmarować powierzchnię ciasta wodą i posypać mąką lub dowolnymi nasionami np. kminkiem, makiem lub sezamem, następnie naciąć ostrym nożem lub żyletką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210st.C, po 15 (a w przypadku bułek po 5) minutach zmniejszyć temperaturę do 190st.C. Piec, aż do uzyskania złocistego koloru.

Masa potrawy w gramach	1350g
Ilość bułek (szt.)	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	230kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	311kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (135g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16%	7%	16%	22%

AUTOR: **Dorota Kasprovicz**

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Buleczki pieczone na maślanec

Składniki:

250 g mąki pszennej

ok.150-200 ml maślanki

0,5 łyżeczki soli

0,5 łyżeczki sody

Mąkę pszenną przesiać z solą i sodą do dużej miski, w mące zrobić wgłębienie, do wgłębienia wlać maślanke, szybko wymieszać, tak, aby składniki się połączyły. Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt rzadkie. Z ciasta lepić niewielkie buleczki, podsypując niewielką ilością mąki. Buleczki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Zaraz po ulepieniu wstawić do piekarnika nagrzanego do 180st.C, piec ok.20 minut.

Masa potrawy w gramach	455g
Ilość sztuk	8
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	222kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	126kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (57g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	1%	7,5%	9,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Drożdżowe bułeczki z ziemniakami

Składniki:

500 g mąki pszennej

150 g ugotowanych ziemniaków

100 ml mleka

ok.200 ml wody (ilość wody jest zależna od wilgotności ziemniaków)

30 g drożdży

5 g cukru

1 łyżeczka soli

Drożdże wymieszać z 50 ml letniej wody i cukrem, odstawić na 10 minut. Ziemniaki przecisnąć przez prasę do puree. Do dużej miski przesiać mąkę z solą, dodać ziemniaki, drożdże, mleko oraz 100 ml wody, wyrobić dość luźne ciasto, dolać pozostałą wodę jeżeli jest zbyt gęste. Ciasto odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce. Gdy ciasto mocno wyrośnie (po minimum 1 godzinie) uformować 15 bułeczek, ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawić do wyrośnięcia. Po ok. godzinie bułeczki wstawić do piekarnika nagrzanego do 200st.C. Piec od 15 do 25 minut. Bułeczki można po posmarowaniu wodą posypać makiem lub sezamem.

Masa potrawy w gramach	985g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	208kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	206kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (99g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	2%	13%	15,5%

AUTOR: **Dorota Kasprowicz**

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Puszyste bułeczki z ziemniakami

Składniki:

400 g mąki pszennej

150 g ugotowanych ziemniaków

300-350 ml maślanki

20 ml oleju

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka sody

Ziemniaki przecisnąć przez praskę do puree a następnie wymieszać je z 300 ml maślanki i olejem. Mąkę przesiać z solą i sodą do miski z ziemniakami i szybko wymieszać składniki, tak, aby się połączyły. Z ciasta uformować 10 bułeczek, ułożyć je na blasze wyłożonej pergaminem. Piec 15-20 minut w 190st.C.

Masa potrawy w gramach	920g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	225kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	207kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (92g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	6%	12%	13,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Bułeczki z cebulą i ziemniakami

Składniki:

500 g mąki pszennej

150 g ziemniaków

300 ml wody

30 g drożdży

1 łyżeczka soli

20 ml oleju

150 g cebuli

spora szczypta cukru

Cebulę drobno pokroić, doprawić szczyptą soli i podsmażyć na oleju, ostudzić.

Drożdże rozmieszać z cukrem, łyżką mąki i 50 ml letniej wody, odstawić na 10 minut.

Ziemniaki wymieszać z cebulą i mąką przesianą z solą, dodać drożdże i wyrabiać ciasto stopniowo dolewając letnią wodę (ilość wody jest zależna od chłonności mąki i wilgotności ziemniaków). Ciasto powinno być dość wilgotne, ale nie lepkie. Ciasto przykryć i odstawić na minimum godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Z wyrośniętego ciasta ulepić bułeczki, układać je na blasze wyłożonej pergaminem i ponownie odstawić do wyrośnięcia. Przed pieczeniem można posmarować bułeczki wodą. Bułeczki piec ok. 20 minut w 200 st.C.

Masa potrawy w gramach	1150g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	194kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	223kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (115g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	4,5%	13%	15,5%

AUTOR: Dorota Kasprowicz

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl